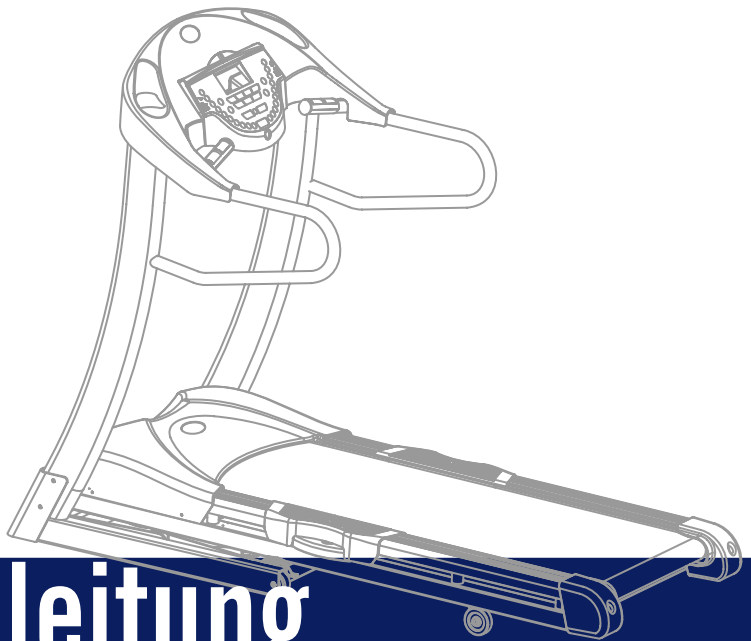
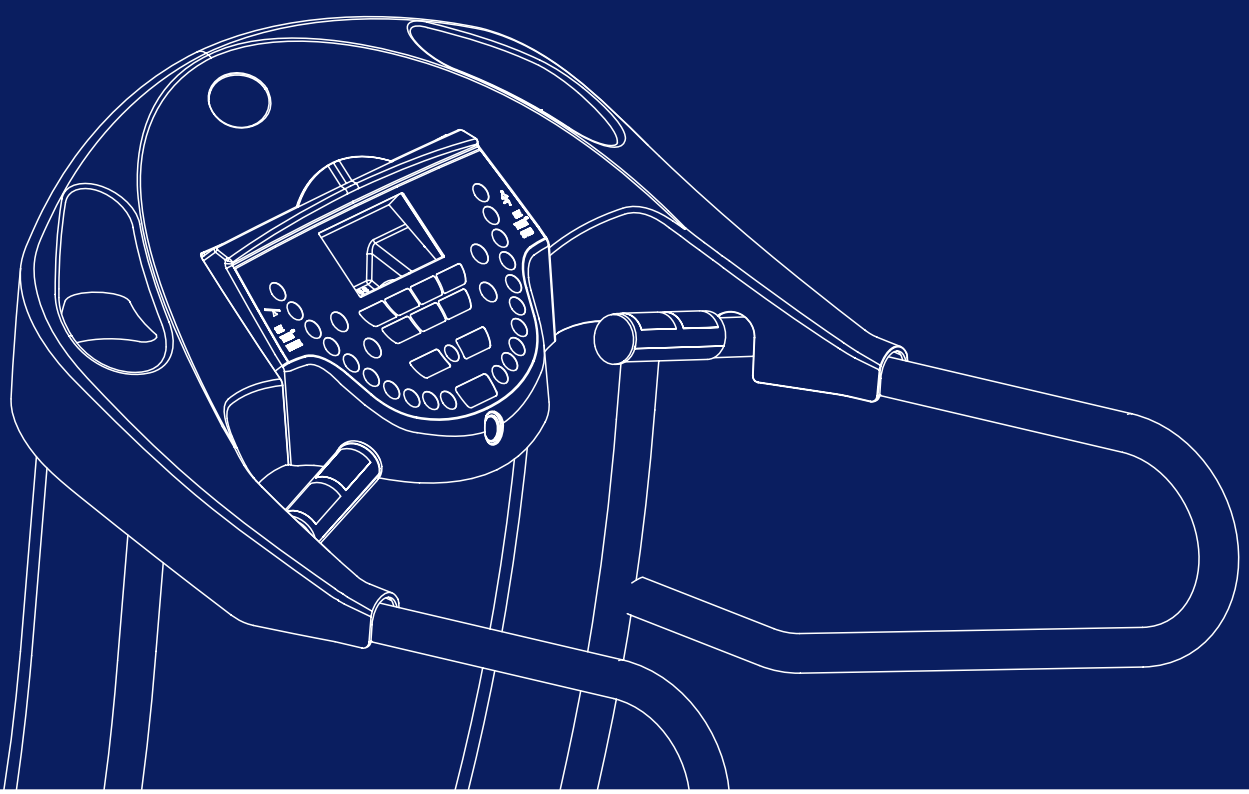
HORIZON FITNESS

Ti 10K



LAUFBAND
Bedienungsanleitung



EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH *und* ***VIELEN DANK,*** *dass Sie sich für den Kauf des Laufbands Ti10K entschieden haben!*

Egal, ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein 10k-Laufband ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen können Sie nun zu Hause professionell trainieren und werden so schneller fit und stärken Ihre Gesundheit. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Das Ti10K-Laufband erfüllt all diese Ansprüche.

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	4
Abbildung des Laufbands	6
Vor der Benutzung	7
Laufband-Funktionen	10
Empfehlungen für das Training	18
Fehlersuche und Wartung	24
Garantiebestimmungen	27

SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Bei Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.

Trainingsgerät nur an eine geerdete Steckdose anschließen. Siehe Erdungshinweise.

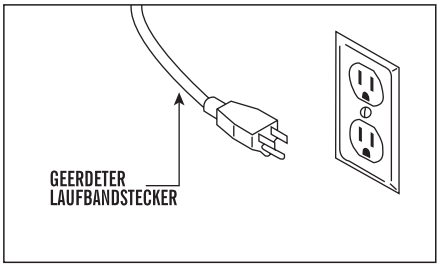
ERDUNGSHINWEISE

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

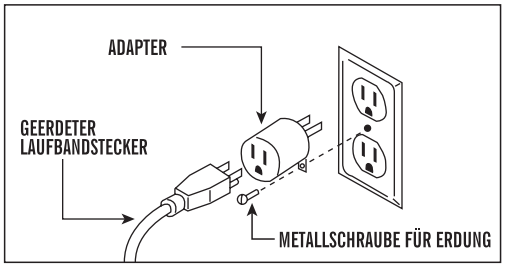
Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 220 V ausgelegt und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie unten abgebildet aussieht. Ist keine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose vorhanden, kann vorübergehend ein Adapter zum Anschluss an eine zweipolige Steckdose verwendet werden. Dieser vorläufige Adapter darf nur so lange verwendet werden, bis eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose von einem ausgebildeten Elektriker angeschlossen wurde. Die grüne Öse am Adapter muss geerdet sein, d.h. wie ein geerdeter Steckdosenverschluss angeschlossen werden. Bei Verwendung des Adapters muss dieser mit einer Metallschraube befestigt werden.

dreipolige geerdete Steckdose



zweipolige Steckdose in geerdetem Steckdosenanschluss



ACHTUNG

Beachten Sie folgende Hinweise, um die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, elektrischen Schlägen oder Verletzungen zu verringern:

- *Das Laufband immer erst benutzen, wenn Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.*
- *Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training, und suchen Sie einen Arzt auf.*
- *Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden könnten.*
- *Beim Training stets geeignete Sportschuhe tragen.*
- *Auf keinen Fall auf das Laufband aufspringen.*
- *Stromkabel von heißen Oberflächen fern halten.*
- *Keine Gegenstände in Öffnungen des Laufbands fallen lassen.*
- *Laufband vor dem Transport oder der Reinigung ausstecken. Für das Reinigen der Oberflächen nur Seife und ein feuchtes Tuch verwenden, keine Reinigungsmittel. (Siehe WARTUNG)*
- *Es darf sich stets nur eine Person auf dem Laufband befinden.*
- *Laufbänder dürfen nicht von Personen mit einem Gewicht von über 130 kg verwendet werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Die Laufbänder sind nur für den Gebrauch im Haus/in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Laufband nicht an Orten verwenden, an/in denen die Raumtemperatur über- oder unterschritten wird, wie z.B. Garagen, Eingangshallen, Billardräume, Badezimmer, Autostellplätze oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Laufband nur wie in vorliegender Bedienungsanleitung beschrieben verwenden.*

Haustiere und Kinder unter 12 müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Laufband einhalten.
Kinder unter 12 dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Laufband benutzen.
Kinder unter 12 dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE BENUTZUNG DES LAUFBANDS

ACHTUNG

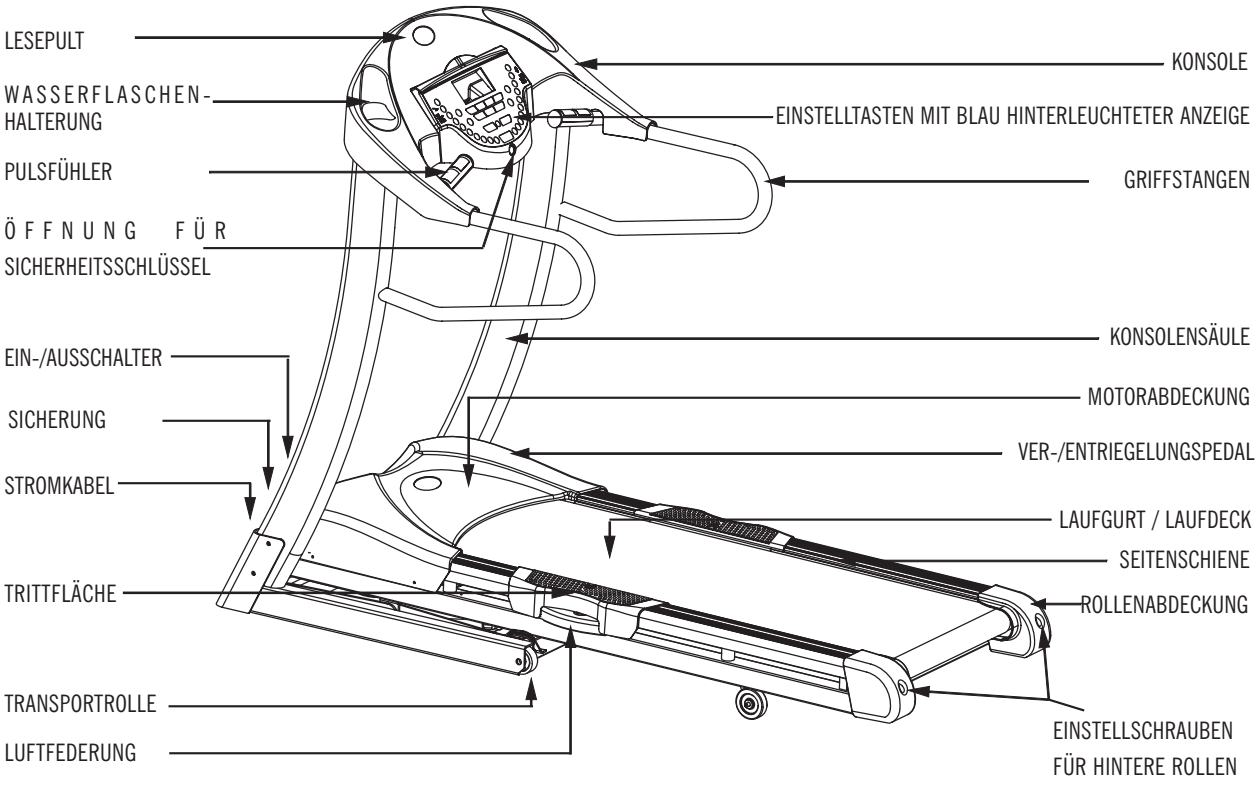
BENUTZUNG

Zur Vermeidung von Beschädigungen wichtiger Bestandteile des Laufbands wird empfohlen, das Laufband nur an eine 20-A-Steckdose anzuschließen, welche von keinem anderen Gerät verwendet wird, und kein Verlängerungskabel zu verwenden.

ZUR BEACHTUNG: *Das Laufband ist nicht für die Verwendung mit einem FI-Schutzschalter geeignet.*

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

ABBILDUNG DES LAUFBANDS



VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH *zu Ihrem neuen Laufband! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Laufband ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.*

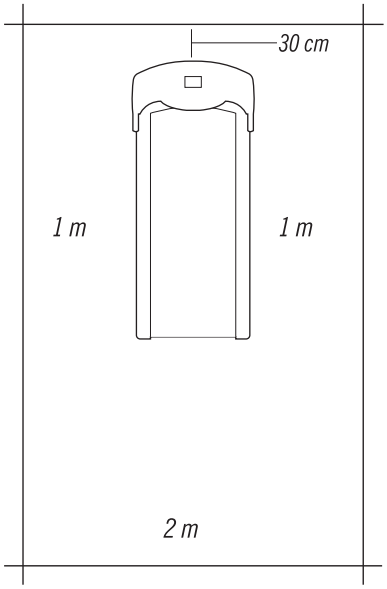
DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- *Gewichtsverlust*
- *gesünderes Herz*
- *Stärkung und Straffung der Muskeln*
- *mehr Energie im Alltag*

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Laufband überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS

Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Laufband nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.



STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE

Stellen Sie sich während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.

BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIE, OHNE ZUVOR DEN SICHERHEITSCLIP AN IHRER KLEIDUNG ANGEBRACHT ZU HABEN. STELLEN SIE VOR DEM LAUFEN SICHER, DASS DER SICHERHEITSCLIP SICH NICHT VON IHRER KLEIDUNG LÖSEN KANN.

VORSCHRIFTSMÄSSIGE BENUTZUNG

Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beim Start stets eine langsame Geschwindigkeit einstellen, und das Laufband anschließend schrittweise schneller stellen. Das Laufband nie unbeaufsichtigt laufen lassen. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, schalten Sie das Laufband ab und stecken Sie das Stromkabel aus, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Halten Sie den WARTUNGSPLAN (siehe Seite 30; A.d.Ü.: muss überprüft werden) ein. Nie bei einer Geschwindigkeit von über 0,5 mph auf das Laufband treten. Immer vorwärts mit Blickrichtung nach vorn auf das Laufband steigen. Drehen Sie sich nicht um oder schauen Sie nach hinten, wenn das Laufband in Bewegung ist. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwäche, Schwindel oder Atemnot sofort ab.

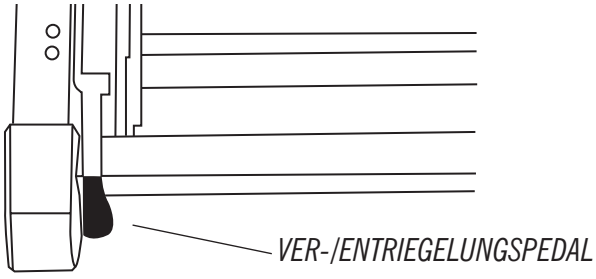
⚠ ACHTUNG

Laufband nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind.

Laufband nicht benutzen, wenn es nicht vorschriftsmäßig funktioniert.

ZUSAMMENKLAPPEN

Halten Sie den hinteren Teil des Laufbands fest. Heben Sie diesen vorsichtig an, bis dieser sich in einer aufrechten Position befindet. Stellen Sie sicher, dass das Ver-/Entriegelungspedal einrastet und das Deck vorschriftsmäßig fixiert ist. Überprüfen Sie anschließend erneut, ob das Deck wirklich vorschriftsmäßig verriegelt ist. Zum Aufklappen den hinteren Teil des Laufbands festhalten. Vorsichtig auf das Ver-/Entriegelungspedal treten, bis sich die Verriegelung löst. Laufband vorsichtig auf den Boden absenken. HINWEIS: Bei einigen Modellen befindet sich das Ver-/Entriegelungspedal auf der rechten Seite. HINWEIS: Beim Zusammenklappen bewegt sich die Konsole zunächst von Ihnen weg, anschließend bei Erreichen der aufrechten Position jedoch wieder in Ihre Richtung zurück. Halten Sie beim Zusammenklappen des Laufbands einen zusätzlichen Abstand von 60 cm zur Wand ein.



• *Zeichnung vorbehaltlich Änderungen*

TRANSPORT

Ihr Laufband von Horizon Fitness ist mit zwei Transportrollen am Basisrahmen ausgestattet. Stellen Sie vor dem Transport sicher, dass das Laufband vorschriftsmäßig zusammengeklappt und verriegelt ist. Anschließend die Griffstangen packen, das Laufband auf sich zu kippen und wegtrollen. VORSICHT! Unsere Laufbänder sind schwer. Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer anderen Person beim Transport helfen. Laufband nicht bewegen oder transportieren, wenn es sich nicht vorschriftsmäßig zusammengeklappt und verriegelt in einer aufrechten Position befindet. Bei Nichtbeachten der vorliegenden Anweisungen droht Verletzungsgefahr.

⚠ ACHTUNG

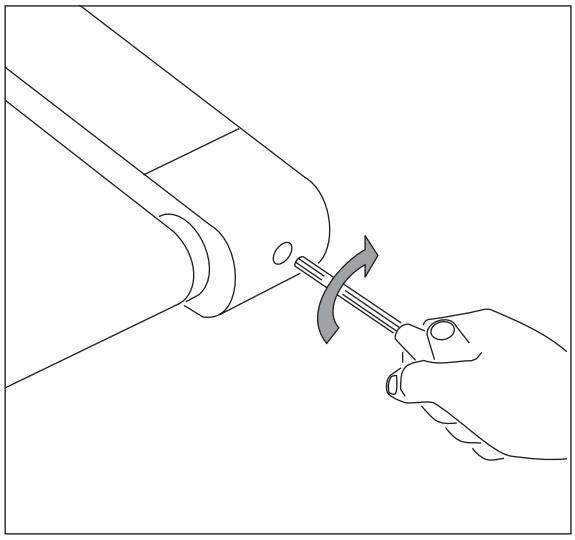
Unsere Laufbänder sind schwer. Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen. Laufband nicht bewegen oder transportieren, wenn es sich nicht vorschriftsmäßig zusammengeklappt und verriegelt in einer aufrechten Position befindet. Bei Nichtbeachten der vorliegenden Anweisungen droht Verletzungsgefahr.

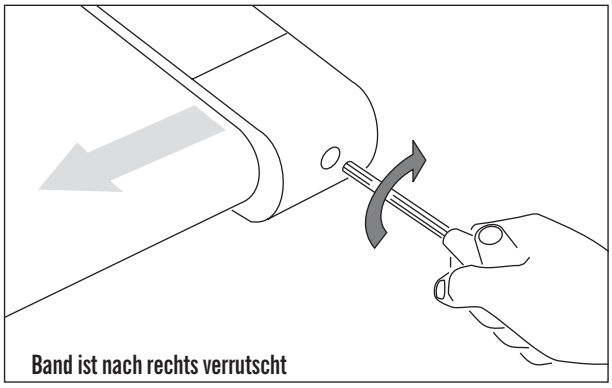
SPANNEN DES LAUFGURTS

Der Laufgurt wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass der Laufgurt beim Transport verrutscht.

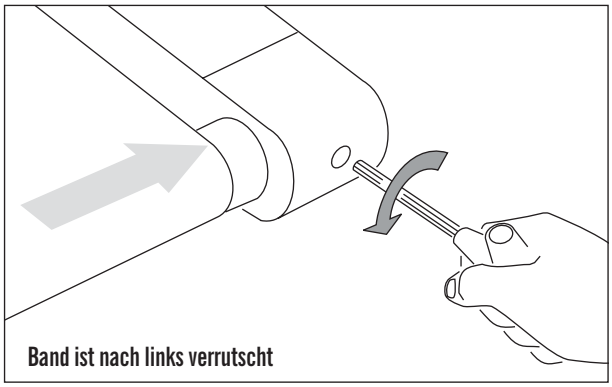
VORSICHT: *Der Laufgurt darf sich beim Spannen NICHT bewegen. Gurt nicht überspannen, da dies zu einem erhöhten Verschleiß des Laufbands sowie seiner Bestandteile führt. Den Laufgurt nie zu straff spannen.*

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Laufgurt beim Laufen wegrutscht, muss dieser gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung des Gurtes durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen, und BEIDE HINTEREN ROLLEN mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel wie abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts drehen. Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Rollen jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung verstellen. Der Laufgurt ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass er beim Laufen verrutscht.





Band ist nach rechts verrutscht



Band ist nach links verrutscht

ZENTRIERUNG DES LAUFGURTS

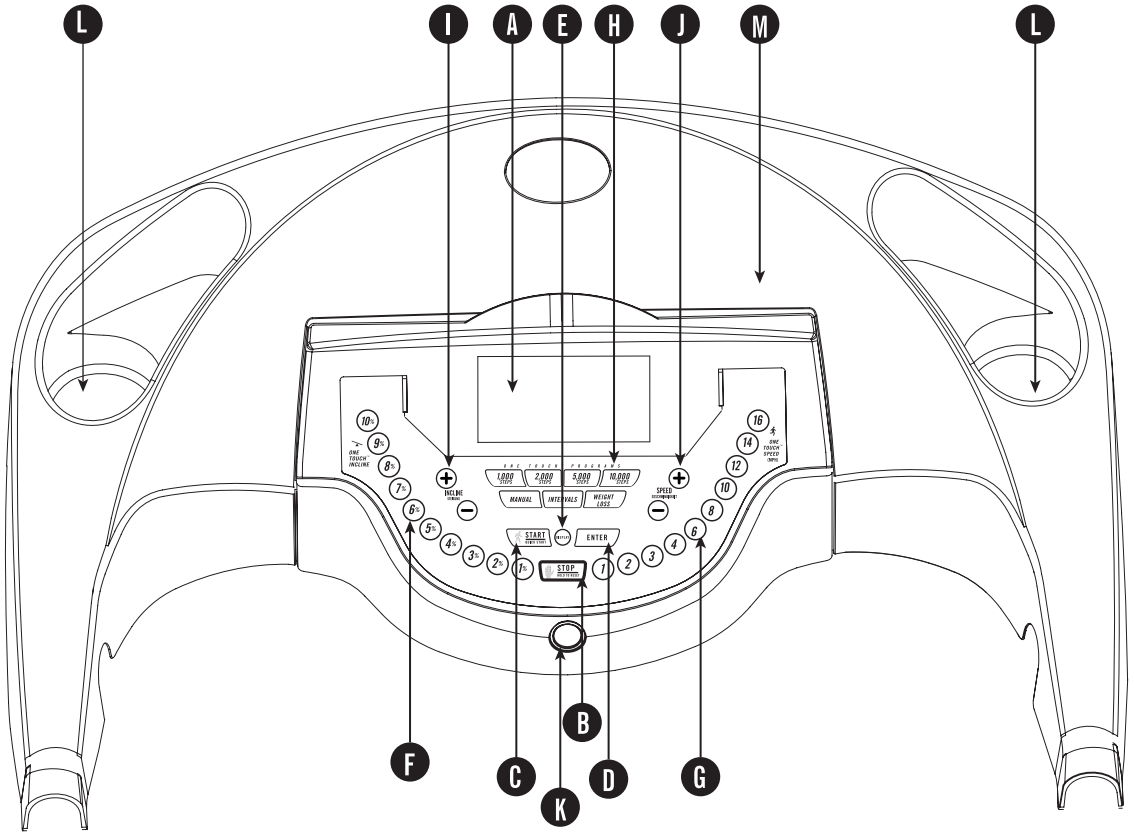
Der Laufgurt wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass der Laufgurt beim Transport verrutscht. Vor der Benutzung des Laufbands sicherstellen, dass der Laufgurt zentriert ist und bei Benutzung nicht verrutscht.

VORSICHT: *Laufgurt beim Zentrieren nicht schneller als 0,5 mph laufen lassen. Finger, Haare und Kleidung vom Laufgurt fernhalten.*

Wenn der Laufgurt nach rechts verrutscht ist: *Bei einer Laufgeschwindigkeit von 0,5 mph die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Gurtausrichtung überprüfen. Gurt eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis der Gurt bei Benutzung zentriert bleibt.*

Wenn der Laufgurt nach links verrutscht ist: *Bei einer Laufgeschwindigkeit von 0,5 mph die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn verstellen. Gurtausrichtung überprüfen. Gurt eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis der Gurt bei Benutzung zentriert bleibt.*

LAUFBAND-FUNKTIONEN



Hinweis: Bei der Lieferung ist die Konsole mit einer dünnen Plastikfolie geschützt. Diese Folie muss vor dem Gebrauch entfernt werden.

A) BREITBILD-DISPLAY: *Geschwindigkeit, Zeit, Puls, Entfernung, Steigung, Kalorienverbrauch und Trainingsprogramme.*

B) STOPP: *Zum Unterbrechen/Beenden des Trainings drücken. 3 Sekunden gedrückt halten, um das Laufband zurückzusetzen.*

C) START: *Zum Starten des Trainings oder Ihres Trainingsprogramms drücken.*

D) EINGABE: *Zur Auswahl von Trainingsprogramm, Schwierigkeitsgrad und Dauer.*

E) DISPLAY: *Zur Änderung der Anzeige während des Trainings drücken. Um eine weitere Anzeige aufzurufen, Taste gedrückt halten.*

F) DIREKTAUSWAHL STEIGUNG: *Zum schnelleren Einstellen der gewünschten Steigung.*

G) DIREKTAUSWAHL GESCHWINDIGKEIT: *Zum schnelleren Einstellen der gewünschten Geschwindigkeit.*

H) DIREKTAUSWAHL PROGRAMM: *Zur Auswahl von 7 voreingestellten Programmen.*

I) TASTEN FÜR SCHRITTWEISES VERSTELLEN DER STEIGUNG: *Zum schrittweisen Verstellen der Steigung (jeweils um 0,5 %).*

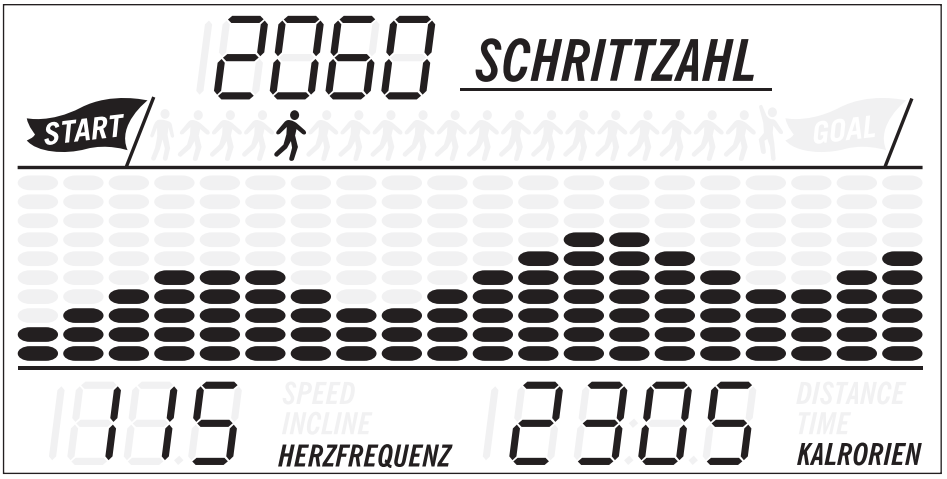
J) TASTEN FÜR SCHRITTWEISES VERSTELLEN DER GESCHWINDIGKEIT: *Zum schrittweisen Verstellen der Geschwindigkeit (jeweils um 0,1 mph).*

K) ÖFFNUNG FÜR SICHERHEITSSCHLÜSSEL: *Erst nach Einstecken des Sicherheitsschlüssels kann das Laufband benutzt werden.*

L) HALTERUNGEN FÜR WASSERFLASCHE, CD-/MP3-SPIELER: *Bietet Platz die persönliche Trainingsausrüstung.*

M) LESEPULT: *Auflage für Lesematerial. (Vor Benutzung Aufkleber entfernen.)*

ANZEIGE DER LAUFPARAMETER



GESCHWINDIGKEIT • *km/h (Kilometer pro Stunde). Zeigt an, wie schnell sich die Lauffläche bewegt.*

ZEIT • *in Minuten und Sekunden. Anzeige der verbleibenden bzw. bereits verstrichenen Trainingszeit.*

HERZFREQUENZ • *in Herzschlägen pro Minute. Zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz (Anzeige bei Kontakt mit beiden Pulsfühlern).*

ENTFERNUNG • *in Kilometern. Anzeige der beim Training zurückgelegten Entfernung.*

STEIGUNG • *in Prozent. Anzeige der Steigung der Geh- bzw. Lauffläche.*

KALORIEN • *Anzeige der beim Training insgesamt verbrauchten Kalorien.*

SCHRITTZAHL • *Anzahl der beim Training bereits zurückgelegten Schritte.*

POSITIONSANZEIGER • *"Läufer"-Symbol zeigt an, wo Sie sich derzeitig im Laufprogramm befinden.*

TRAININGSPROGRAMME • *Anzeige des jeweiligen Trainingsprogramms (Geschwindigkeit bei auf Geschwindigkeit und Steigung bei auf Steigung ausgerichteten Programmen).*

HERZFREQUENZ

GRIFFSTANGEN

Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach 5 Herzschlägen (15-20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann. (Siehe Seite 29; A.d.Ü.: muss überprüft werden.)

ERSTE SCHRITTTE / AUSWAHL EINES PROGRAMMS

1) Sicherstellen, dass sich kein Gegenstand auf der Lauffläche befindet oder diese am Laufen hindert.
2) Stromkabel einstecken und Laufband einschalten.
3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.
4) Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen.
5) Sicherheitsschlüssel in die hierfür vorgesehene Öffnung an der Konsole einstecken.
6) Sie haben zwei Möglichkeiten, mit Ihrem Training zu beginnen:

A) SCHNELLSTART

In diesem Fall brauchen Sie nur auf START zu drücken, um mit Ihrem Training zu beginnen. ODER …

B) AUSWAHL EINES PROGRAMMS

Mit den Pfeiltasten das gewünschte Programm auswählen.
Nach Auswahl des gewünschten Programms die Eingabetaste drücken.

AUSWAHL DES SCHWIERIGKEITSGRADS

Mit den Pfeiltasten den gewünschten Schwierigkeitsgrad auswählen.
Nach Auswahl des gewünschten Schwierigkeitsgrads die Eingabetaste drücken.

AUSWAHL DER TRAININGSDAUER

Mit den Pfeiltasten eine Zeit einstellen oder die voreingestellte Zeit verwenden.
Nach Auswahl der gewünschten Zeit die Eingabetaste drücken.

TRAINING BEENDEN

Am Ende des Trainings verschwindet die Anzeige, und es ertönt ein akustisches Signal. Ihre Trainingswerte werden vor dem Zurückrücksetzen der Anzeige noch 30 Sekunden lang angezeigt.

LÖSCHEN DER AKTUELLEN AUSWAHL

Zum Löschen der jeweiligen Auswahl oder Anzeige 4-5 Sekunden die STOPP-Taste (STOP) gedrückt halten.

PROGRAMMINFORMATIONEN

PROGRAMM: MANUELL

*Zur manuellen Einstellung von **GESCHWINDIGKEIT** und **STEIGUNG** während des Trainings. Zeitbasiertes Ziel.*

SCHRITT-PROGRAMME

Das Laufband wird mit einem drahtlosen Schrittzähler geliefert und bietet verschiedene Programme, welche Ihnen dabei helfen, die Schrittzahl zu erreichen, die Sie sich als Tagesziel gesetzt haben. Zum Erreichen dieses Ziels gehen Sie wie folgt vor:

- *Wählen Sie eine tägliche Schrittzahl zwischen 2.000 und 10.000 Schritten.*
- *Tragen Sie tagsüber Ihren drahtlosen Schrittzähler, um die von Ihnen zurückgelegten Schritte aufzuzeichnen.*
- *Geben Sie am Ende des Tages die erfasste Schrittzahl im Laufband ein.*
- *Das Laufband stimmt dann Ihr Training automatisch auf die zurückgelegte Schrittzahl ab. Beispiel:*

Wenn Sie täglich 5.000 Schritte zurücklegen möchten und Sie tagsüber bereits 1.000 Schritte gemacht haben, stellt das Laufband die von Ihnen noch zurückzulegende Schrittzahl auf 4.000 ein.

HINWEIS: Wenn Sie ohne drahtlosen Schrittzähler trainieren, wechselt das Gerät jeweils nach einer Minute in den nächsten Programmabschnitt und die zurückgelegte Schrittzahl nicht angezeigt.

1000 PROGRAMM: 2.000 SCHRITTE

Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit einer Reihe wechselnder STEIGUNGEN. Schrittbasiertes Ziel mit 4 verschiedenen Routen zur Auswahl.

***ABSCHNITTE FÜR 2.000-SCHRITT-PROGRAMM** (ein Abschnitt besteht aus jeweils 100 Schritten)*

	WARMLAUFEN				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ABKÜHLEN			
					DIE ABSCHNITTE WERDEN SO LANGE WIEDERHOLT, BIS DIE GEWÄHLTE SCHRITTZAHL ERREICHT IST															
Eben	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wellig	0.0	0.0	0.5	0.5	1.0	0.5	1.0	0.5	2.0	3.0	2.0	2.0	4.0	2.0	3.0	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Hüglig	0.5	0.5	1.0	1.0	1.5	1.0	3.0	2.5	4.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	4.0	2.5	1.0	1.0	0.5	0.5
Bergig	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	3.5	5.0	4.5	6.0	7.0	6.0	8.0	6.0	7.0	6.0	4.5	2.0	2.0	1.5	1.5

(Die WARMLAUF- und ABKÜHL-Phase umfassen jeweils 400 Schritte (100 pro Abschnitt) und sind in der für das Programm angegebenen Schrittzahl enthalten.)
HINWEIS: 2.000 Schritte entsprechen 1 Meile, basierend auf einer durchschnittlichen Schrittlänge. Die tatsächlich zurückgelegte Entfernung kann von diesem Durchschnittswert abweichen.

2000 PROGRAMM: 5.000 SCHRITTE

Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit einer Reihe wechselnder STEIGUNGEN. Schrittbasiertes Ziel mit 4 verschiedenen Routen zur Auswahl.

ABSCHNITTE FÜR 5.000-SCHRITT-PROGRAMM *(ein Abschnitt besteht aus jeweils 100 Schritten)*

	WARMLAUFEN				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ABKÜHLEN			
					DIE ABSCHNITTE WERDEN SO LANGE WIEDERHOLT, BIS DIE GEWÄHLTE SCHRITTZAHL ERREICHT IST															
Eben	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wellig	0.0	0.0	0.5	0.5	1.0	0.5	1.0	0.5	2.0	3.0	2.0	2.0	4.0	2.0	3.0	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Hüglig	0.5	0.5	1.0	1.0	1.5	1.0	3.0	2.5	4.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	4.0	2.5	1.0	1.0	0.5	0.5
Bergig	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	3.5	5.0	4.5	6.0	7.0	6.0	8.0	6.0	7.0	6.0	4.5	2.0	2.0	1.5	1.5

(Die WARMLAUF- und ABKÜHL-Phase umfassen jeweils 400 Schritte (100 pro Abschnitt) und sind in der für das Programm angegebenen Schrittzahl enthalten.)
Hinweis: 5.000 Schritte entsprechen 2,5 Meilen, basierend auf einer durchschnittlichen Schrittlänge. Die tatsächlich zurückgelegte Entfernung kann von diesem Durchschnittswert abweichen.

2000 PROGRAMM: 10.000 SCHRITTE

Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit einer Reihe wechselnder STEIGUNGEN. Schrittbasiertes Ziel mit 4 verschiedenen Routen zur Auswahl.

ABSCHNITTE FÜR 10.000-SCHRITT-PROGRAMM *(ein Abschnitt besteht aus jeweils 100 Schritten)*

	WARMLAUFEN				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ABKÜHLEN			
					DIE ABSCHNITTE WERDEN SO LANGE WIEDERHOLT, BIS DIE GEWÄHLTE SCHRITTZAHL ERREICHT IST															
Eben	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wellig	0.0	0.0	0.5	0.5	1.0	0.5	1.0	0.5	2.0	3.0	2.0	2.0	4.0	2.0	3.0	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Hüglig	0.5	0.5	1.0	1.0	1.5	1.0	3.0	2.5	4.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	4.0	2.5	1.0	1.0	0.5	0.5
Bergig	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	3.5	5.0	4.5	6.0	7.0	6.0	8.0	6.0	7.0	6.0	4.5	2.0	2.0	1.5	1.5

(Die WARMLAUF- und ABKÜHL-Phase umfassen jeweils 400 Schritte (100 pro Abschnitt) und sind in der für das Programm angegebenen Schrittzahl enthalten.)
Hinweis: 10.000 Schritte entsprechen 5 Meilen, basierend auf einer durchschnittlichen Schrittlänge. Die tatsächlich zurückgelegte Entfernung kann von diesem Durchschnittswert abweichen.

PROGRAMM: HERZFREQUENZ

Die Steigung ändert sich in Abhängigkeit von der angestrebten Herzfrequenz. Standardzeit bis zu 30 Minuten.

PROGRAMM: *INTERVALLE*

Der Benutzer legt die maximale und minimale GESCHWINDIGKEIT fest. Das Programm wechselt beim Training zwischen maximaler und minimaler GESCHWINDIGKEIT. Zeitbasiertes Ziel. 4 Minuten Warmlaufen und 4 Minuten Abkühlen.

PROGRAMM: *GEWICHTSREDUZIERUNG*

Dieses Programm besteht aus wechselnden Steigungen und Gefällen (Schwierigkeitsgrade für STEIGUNG und GESCHWINDIGKEIT). Schrittbasiertes Ziel mit 10 verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Auswahl.

ABSCHNITTE FÜR DAS PROGRAMM ZUR GEWICHTSREDUZIERUNG (alle Abschnitte dauern 30 Sekunden)

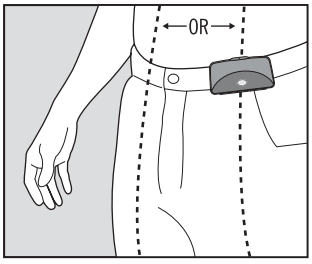
		WARMLAUFEN		1	2	3	4	5	6	7	8	*DIE ABSCHNITTE WERDEN SO LANGE WIEDERHOLT, BIS DIE GEWÄHLTE SCHRITTZAHL ERREICHT IST*	*ABKÜHLEN*	
Schwierigkeitsgrad 1	Höhe	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5		0.5	0.0
	Geschwindigkeit	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5		2.3	1.5
Schwierigkeitsgrad 2	Höhe	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5		0.5	0.0
	Geschwindigkeit	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0		2.6	1.8
Schwierigkeitsgrad 3	Höhe	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Geschwindigkeit	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0
Schwierigkeitsgrad 4	Höhe	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Geschwindigkeit	1.8	2.6	3.5	4.5	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.5		3.4	2.3
Schwierigkeitsgrad 5	Höhe	1.5	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5		3.8	2.5
Schwierigkeitsgrad 6	Höhe	1.5	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Geschwindigkeit	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0		4.1	2.8
Schwierigkeitsgrad 7	Höhe	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0		2.0	1.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.5	6.5	6.0	5.5		4.5	3.0
Schwierigkeitsgrad 8	Höhe	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0		2.0	1.5
	Geschwindigkeit	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0		4.9	3.3
Schwierigkeitsgrad 9	Höhe	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5		2.5	2.0
	Geschwindigkeit	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5		5.3	3.5
Schwierigkeitsgrad 10	Höhe	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5		2.5	2.0
	Geschwindigkeit	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.5	7.5	7.0		5.6	3.8

(Die WARMLAUF- und ABKÜHL-Phase dauern jeweils 4 Minuten und sind in der Programmdauer enthalten.)

HINWEISE FÜR DEN GEBRAUCH DES DRAHTLOSEN SCHRITTZÄHLERS

ANBRINGEN DES SCHRITTZÄHLERS

Befestigen Sie den Schrittzähler am Gürtel, am Hemd, an der Taille oder anderweitig. Der Clip muss sich auf der Rückseite des Schrittzählers befinden. Schrittzähler NICHT in der Mitte des Körpers anbringen. Schrittzähler nach links oder rechts versetzt von der Körpermitte anbringen, damit die richtige Schrittzahl gemessen wird. Schrittzähler horizontal anbringen und so befestigen, dass er sich während des Trainings nicht lösen kann.



ERFASSEN DER SCHRITTZAHL

EINSCHALTEN DES SCHRITTZÄHLERS:

- *Senden* Send *drücken.*
- *Zeigt die seit dem letzten Zurückrücksetzen des Geräts zurückgelegte Schrittzahl an.*

ANZEIGE DER GESAMTEN TRAININGSDAUER

- *Erneut Senden* Send *drücken.*
- *Zeigt die seit dem letzten Zurückrücksetzen des Geräts absolvierte Trainingsdauer an.*
- *Anzeige in Stunden und Minuten.*

RÜCKKEHR ZUR SCHRITTZÄHLUNG

- *Die Anzeige kehrt automatisch nach 5 Sekunden zur Schrittzählung zurück.*

ZURÜCKSETZEN VON SCHRITTZAHL UND ABSOLVIERTE TRAININGSDAUER

- Löschen Clear 2 Sekunden lang gedrückt halten.

ÜBERTRAGEN DER GEMESSENEN SCHRITTE

ÜBERTRAGEN DER SCHRITTZAHL

- Senden Send 2 Sekunden lang gedrückt halten.
- Während der Übertragung erscheint “Send” auf der Anzeige.
- Die Schrittzahl wird während des Trainings automatisch aktualisiert.
- Bei Erreichen der eingestellten Schrittzahl endet das Programm automatisch.

HINWEIS: *Die Übertragung kann bis zu 15 Sekunden in Anspruch nehmen.*
Der Schrittzähler überträgt die Daten entweder im Schrittzähl- oder Trainingsdauer-Modus.

HINWEISE FÜR DEN GEBRAUCH DES DRAHTLOSEN SCHRITTZÄHLERS

PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

- ***ZUGRIFF AUF DEN EINSTELL-MODUS:*** *Bei angezeigter Schrittzahl Senden* Send *und Löschen* Clear *3 Sekunden lang gedrückt halten.*
- ***WECHSELN ZWISCHEN DEN MODI:*** *Senden* Send *gedrückt halten, um einen anderen Modus aufzurufen und Löschen* Clear *, um zum letzten Modus zurückzukehren.*
- *MODUS EINGEBEN: Senden* Send *3 Sekunden gedrückt halten, um gewählten Modus einzugeben.*
- *WECHSELN ZWISCHEN DEN AUSWAHLMÖGLICHKEITEN: Senden* Send *gedrückt halten, um eine andere Auswahl aufzurufen.*
- *SPEICHERN EINER AUSWAHL: Senden* Clear *3 Sekunden gedrückt halten, um gewählte Auswahl zu speichern und den Modus zu verlassen.*
- *VERLASSEN EINER AUSWAHL (OHNE SPEICHERN): Löschen* Clear *3 Sekunden gedrückt halten, um den Modus ohne Speichern zu verlassen.*
- *VERLASSEN DES EINSTELL-MODUS: Löschen* Clear *3 Sekunden lang gedrückt halten.*

P-0: SOFTWARE-VERSION *- Unveränderbar.*

P-1: HELLIGKEITS-ANZEIGE *- Auswahl zwischen acht verschiedenen Helligkeitsstufen.*

P-2: AKTUALISIEREN DER SCHRITTZAHL (IN SCHRITTEN) *- Einstellung, in welchen Abständen (nach wie vielen Schritten) der Schrittzähler die gemessene Schrittzahl an das Laufband übermitteln soll. Der Standardwert sollte nicht verändert werden, da dies die optimale Einstellung für eine lange Batterielebensdauer ist.*

P-3: AKTUALISIEREN DER SCHRITTZAHL (IN SEKUNDEN) *- Einstellung, in welchen Abständen (nach wie vielen Sekunden) der Schrittzähler die gemessene Schrittzahl an das Laufband übermitteln soll. Der Standardwert sollte nicht verändert werden, da dies die optimale Einstellung für eine lange Batterielebensdauer ist.*

P-4: RUHE-MODUS *- Nach 30 Sekunden ohne Aktivität schaltet sich die Hinterleuchtung automatisch ab. Der Standardwert sollte nicht verändert werden, da dies die optimale Einstellung für eine lange Batterielebensdauer ist.*

P-5: EINSTELLEN DER MESSEMPFINDLICHKEIT *- Sie können zwischen drei verschiedenen Einstellungen wählen. Wählen Sie nach folgenden Kriterien aus:*

- *L1 = Niedrig für intensives Laufen/Gehen*
- *L2 = Mittel für leichtes Jogging oder mittelintensives Gehen (Standard)*
- *L3 = Hoch für leichtes Gehen*

PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

BATTERIEWECHSEL

Die Batterie in Ihrem Schrittzähler hat bei durchschnittlich 10.000 Schritten pro Tag eine Lebensdauer von sechs Monaten. Die Lebensdauer hängt von der jeweiligen Benutzung ab. Für Ihren Schrittzähler benötigen Sie eine (1) Lithium CR1225-Batterie. Ist die Anzeige nur noch schwer ablesbar, oder ist eine Übertragung der Schrittzahl nur noch aus großer Nähe möglich, wird es Zeit für einen Batteriewechsel.

Hinweis: Für den Batteriewechsel ist der Kunde zuständig. Der Batteriewechsel wird durch die Garantie von Horizon Fitness nicht abgedeckt.

KEINE ANZEIGE

- *Die LCD-Anzeige ist für Temperaturen zwischen 0 und 40 Grad Celsius ausgelegt. Wird der Schrittzähler bei höheren oder niedrigeren Temperaturen verwendet, sollten Sie in eine Umgebung mit Raumtemperatur zurückkehren, um eine sachgemäße Funktionsweise zu gewährleisten.*
- *LCD-Anzeige nicht über lange Zeit direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. Vor erneuter Benutzung in Umgebung mit Raumtemperatur zurückkehren.*
- *Der Schrittzähler befindet sich möglicherweise im Ruhe-Modus. Auf SENDEN (SEND) drücken, um den Schrittzähler einzuschalten.*
- *Die Batterie muss ausgewechselt werden. Für Ihren Schrittzähler benötigen Sie eine (1) Lithium CR1225-Batterie.*

FEHLERHAFTE ODER UNBESTÄNDIGE ANZEIGE

- *Der Schrittzähler ist möglicherweise nicht vorschriftsmäßig am Körper angebracht. Für ausführlichere Informationen siehe „Anbringen des Schrittzählers“ in Abschnitt 1.*
- *Die Batterie muss ausgewechselt werden. Für Ihren Schrittzähler benötigen Sie eine (1) Lithium CR1225-Batterie.*
- *Bei einer fehlerhaften Laufband-Anzeige: Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. In diesen Fällen kann die Übertragung vom Schrittzähler zum Laufband durch Interferenzen gestört werden.*

FALSCHE SCHRITTZÄHLUNG

- *Für eine möglichst akkurate Schrittzählung muss Ihre Gehgeschwindigkeit mindestens 2 mph betragen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit liegt bei 2-4 mph.*
- *Wenn Sie glauben, dass eine falsche Schrittzahl erfasst wird, gehen Sie wie folgt vor:*

Gehen Sie 100 Schritte und zählen Sie mit. Vergleichen Sie Ihre Werte mit den auf dem Schrittzähler angezeigten Werten. Zeigt der Schrittzähler weniger Schritte an, stellen Sie eine höhere Messempfindlichkeit ein. Zeigt der Schrittzähler mehr Schritte an, stellen Sie eine geringere Messempfindlichkeit ein. (Siehe P-5: Einstellen der Messempfindlichkeit.)

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollten es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)

Während Experten früher empfohlen haben, einen erhöhten Pulsschlag über 30 Minuten aufrechtzuerhalten, kommen neue Forschungen zu dem Schluss, dass man stattdessen eher die pro Tag zurückgelegten Schritte zählen sollte. Und was ist die magische Zahl? 10.000. Studien belegen, dass das Zählen von Schritten mehr motiviert und folglich besser beim Erreichen Ihrer Trainingsziele hilft. Fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Schrittzahl. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die neuen Aktivitäten zu gewöhnen.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Pulsfühlern oder einem im Handel erhältlichen drahtlosen Pulsmesser), oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter getan als gesagt!).

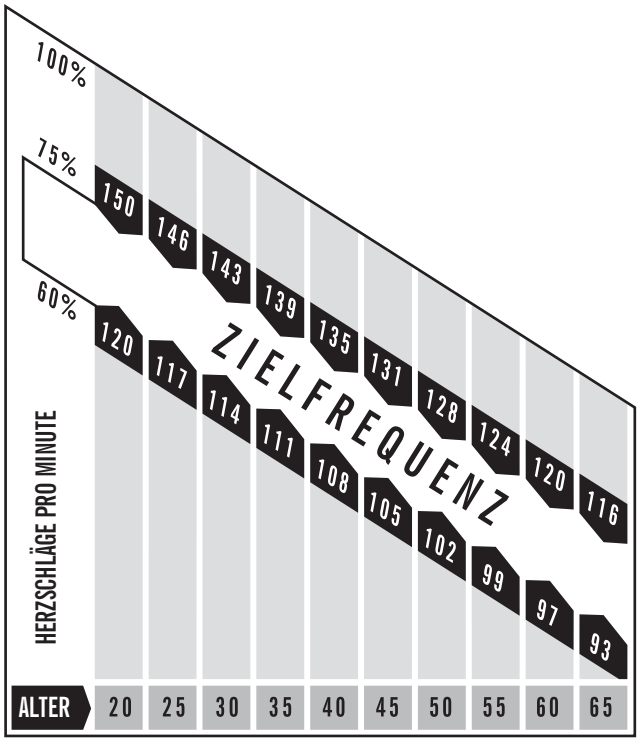
GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart. Eine nützliche Faustregel besagt, dass man so intensiv trainieren soll, dass man Euphorie statt Erschöpfung verspürt. Wenn Sie nach Atem ringen, ist es an der Zeit, das Tempo zu drosseln. Achten Sie stets auf Anzeichen für körperliche Überanstrengung.

ZIELHERZFREQUENZ-GRAFIK

Was versteht man unter Zielherzfrequenz?

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemacht, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Ein Anfänger sollte sein Training lieber mit einer Zielherzfrequenz von 60 % absolvieren, während ein durchtrainierter Sportler im Bereich von 70-75 % trainieren kann. Für Richtwerte siehe nebenstehende Grafik.



BEISPIEL:

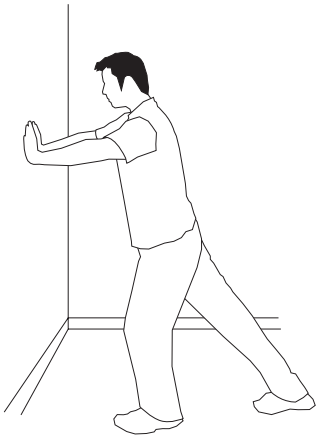
Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

STRETCHING

VOR DEM TRAINING ERST EINMAL STRECKEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Stretching-Übungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Stretching-Übungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

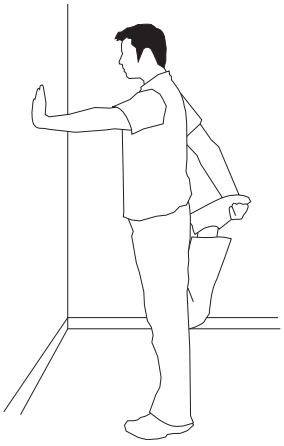


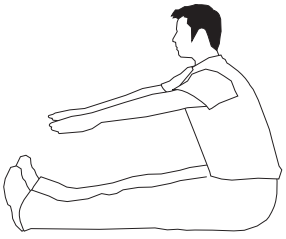
1. STRECKEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden, und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. STRECKEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.





3. STRECKEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden, und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen, und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPPS

BEDEUTUNG VON WARMLAUF- UND ABKÜHLPHASE

WARMLAUFEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich warmlaufen. Beim Warmlaufen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten Sie auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warmlaufen. Während des Warmlaufens sollte Ihr Pulsschlag allmählich die Zielherzfrequenz erreichen.

ABKÜHLEN

Hören Sie abrupt mit dem Training auf! Eine Abkühlphase von 3 bis 5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühl-Phase die oben beschriebenen Stretching-Übungen, und lockern Sie Ihre Muskeln.

TIPPS

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- *Gewichtsreduzierung: geringere Trainingsintensität, aber längere Trainingsdauer*
- *Muskelstärkung und -straffung: Intervall-Training, Wechsel zwischen hoher und niedriger Trainingsintensität*
- *Mehr Energie im Alltag: häufigeres tägliches Training*
- *Bessere sportliche Leistungen: hohe Trainingsintensität*
- *Verbessertes Durchhaltevermögen: mittelintensives, längeres Training*

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten, und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer), um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

FÜHREN EINES TRAININGS-TAGEBUCHS

Für die Erstellung Ihres persönlichen Trainingsprotokolls können Sie die nachstehenden Wochen- und Monatstabellen fotokopieren oder diese von den nachfolgend genannten Websites herunterladen und ausdrucken:

www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf
www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf.

Wenn Sie Ihre Fitness erhöht haben, können Sie zurückblättern und sehen, was Sie bereits erreicht haben!

WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____				WOCHENZIEL _____	
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
MONTAG					
DIENSTAG					
TUESDAY					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAGSONNTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR. _____				WOCHENZIEL _____	
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
MONTAG					
DIENSTAG					
TUESDAY					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAGSONNTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR. _____				WOCHENZIEL _____	
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
MONTAG					
DIENSTAG					
TUESDAY					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAGSONNTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

MONATSTABELLE

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

FEHLERSUCHE

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

SIND DIE GERÄUSCHE, DIE MEIN GERÄT VON SICH GIBT NORMAL?
Alle Laufbänder machen eine Art klopfendes Geräusch. Dieses entsteht, wenn das Band über die Rollen läuft, insbesondere bei neuen Laufbändern. Dieses Geräusch nimmt mit der Zeit ab, wird aber nie vollständig verschwinden. Mit der Zeit dehnt sich das Band und läuft dann geräuscharmer über die Rollen.

WARUM IST MEIN LAUFBAND LAUTER ALS DAS AUSSTELLUNGSSTÜCK?
Alle Fitnessprodukte wirken in einem großen Ausstellungsraum leiser, da dort der Geräuschpegel höher als bei Ihnen zu Hause ist. Zudem sind die Vibrationen auf einem teppichbedeckten Betonboden geringer als auf einem Parkettboden. Manchmal hilft eine dicke Gummimatte bei der Verminderung der Vibrationen. Wird das Laufband zu nah an einer Wand aufgestellt, wird das Geräusch von dieser reflektiert.

WANN IST EIN GERÄUSCH BESORGNISERREGEND?
So lange die Geräusche, welche das Laufband von sich gibt, nicht lauter sind als eine Unterhaltung in normalem Tonfall, besteht kein Grund zur Besorgnis.

FEHLERSUCHE – LAUFBAND

Ihr Laufband ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

PROBLEM: Die Konsole schaltet sich nicht ein.

MÖGLICHE LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:

LEUCHTET DIE ROTE LEUCHTANZEIGE AM EIN-/AUSSCHALTER?

WENN JA:

- Überprüfen Sie, ob alle Verbindungen, insbesondere das Konsolenkabel, vorschriftsmäßig angeschlossen sind. Zur Überprüfung Konsolenkabel aus- und erneut einstecken.
- Stellen Sie sicher, dass das Konsolenkabel nicht eingeklemmt oder in irgendeiner Form beschädigt ist.
- Schalten Sie das Gerät aus und warten Sie 60 Sekunden. Nehmen Sie die Motorabdeckung ab. Warten Sie, bis alle Leuchtanzeigen an der Motorsteuertafel erloschen sind, bevor Sie weitere Schritte unternehmen. Überprüfen Sie anschließend, ob keine Drähte locker oder ausgesteckt sind.

WENN NEIN:

- Überprüfen Sie, ob die Steckdose funktioniert, an welche das Gerät angeschlossen ist. Überprüfen Sie, ob die Siche rung nicht ausgelöst hat, das Gerät ganz allein an einen 20-A-Stromkreis und nicht an einen Anschluss mit einem FI-Schutzschalter und auch nicht an einen Überspannungsschutz oder ein Verlängerungskabel angeschlossen ist.
- Überprüfen Sie, ob das Stromkabel nicht abgeklemmt oder beschädigt und vorschriftsmäßig in die Steckdose UND in das Gerät eingesteckt ist.
- Stellen Sie sicher, dass sich der Ein-/Ausschalter in der eingeschalteten Position befindet.

PROBLEM: *Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.*
MÖGLICHE LÖSUNGEN: *Bitte Folgendes überprüfen:*

- *Stellen Sie sicher, dass das Laufband ganz allein (ohne andere Geräte) an einen 20-A-Anschluss angeschlossen ist.*
- *Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht in ein Verlängerungskabel oder einen Anschluss mit Überspannungsschutz eingesteckt ist.*
- *Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht an eine Steckdose mit FI-Schutz oder einen Stromkreis angeschlossen ist, an den eine FI-geschützte Steckdose angeschlossen ist.*

PROBLEM: *Das Laufband schaltet während der Steigungseinstellung ab.*
MÖGLICHE LÖSUNGEN: *Bitte Folgendes überprüfen:*

- *Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel lang genug ist, um nicht beim Einstellen der Steigung aus der Steckdose gezogen zu werden.*
- *Stellen Sie sicher, dass das Konsolenkabel nicht zwischen den Griffstangen und der Konsolensäule eingeklemmt ist.*
- *Schalten Sie das Gerät aus und warten Sie 60 Sekunden. Nehmen Sie die Motorabdeckung ab. Warten Sie, bis alle Leuchtanzeigen an der Motorsteuertafel erloschen sind, bevor Sie weitere Schritte unternehmen. Überprüfen Sie anschließend, ob keine Drähte locker oder ausgesteckt sind.*

PROBLEM: *Der Laufgurt verrutscht während des Trainings.*
MÖGLICHE LÖSUNGEN: *Bitte Folgendes überprüfen:*

- *Überprüfen Sie, ob sich das Laufband auf einer ebenen Fläche befindet.*
- *Stellen Sie sicher, dass der Gurt vorschriftsmäßig gespannt und zentriert ist (siehe Abschnitt für das Spannen und Zentrieren des Gurtes).*

FEHLERSUCHE – HERZFREQUENZ

Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:

- Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
- Konstante Bewegungen und Schwingungen, da Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulsfühlern liegen lassen. Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulsfühler legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
- Bei schwerem Atmen während des Trainings.
- Wenn Sie Ringe tragen.
- Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
- Bei Herzrhythmusstörungen.
- Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
- Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Laufband nicht mehr, und schalten Sie es ab.

BITTE WENDEN SIE SICH FÜR WEITERE HILFE AN IHREN VERTRIEBSHÄNDLER.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- *Modellbezeichnung*
- *Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)*

Damit Horizon Fitness Ihr Laufband warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:

- *Wie lange besteht das Problem bereits?*
- *Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?*
- *Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?*
- *Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?*

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihr Horizon Fitness-Laufband wieder zum Laufen zu bringen!

WARTUNG

Durch eine regelmäßige Reinigung des Laufbands und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufen beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

Reinigung und Überprüfung wie folgt:

- *Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.*
- *Laufgurt, Deck, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch abreiben. Niemals Reinigungsprodukte verwenden, da diese das Laufband beschädigen können.*
- *Stromkabel überprüfen. Ist dieses beschädigt, setzen Sie sich mit Horizon Fitness in Verbindung.*
- *Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, wo es abgeklemmt oder durchtrennt werden könnte.*
- *Spannung und Ausrichtung von Laufgurt überprüfen. Stellen Sie sicher, dass nicht andere Bestandteile durch einen verschobenen Laufgurt beschädigt werden.*

JEDE WOCHE

Reinigung unter dem Laufband wie folgt:

- *Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.*
- *Laufband in die aufrechte Position zusammenfalten, und sicherstellen, dass die Verriegelung einrastet.*
- *Laufband an eine entfernte Stelle transportieren.*
- *Staubpartikel oder anderen Schmutz, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, abwischen oder absaugen.*
- *Laufband an seinen üblichen Platz zurückbringen.*

JEDEN MONAT – WICHTIG!

- *Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.*
- *Überprüfen Sie, ob alle Schrauben vorschriftsmäßig angezogen sind.*
- *Laufband abschalten, und 60 Sekunden warten.*
- *Motorabdeckung abnehmen. Warten, bis ALLE roten Leuchtanzeigen erloschen sind.*
- *Motor und untere Tafel reinigen, um alle Fussel und Staubpartikel zu entfernen, welche sich möglicherweise angesammelt haben.*

Wird diese Reinigung nicht vorgenommen, kann dies zum vorzeitigen Ausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.

ALLE 6 MONATE

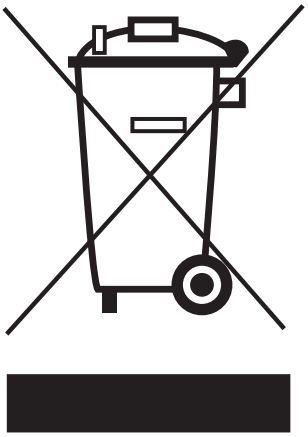
Unter Umständen ist es notwendig, das Laufdeck alle sechs Monate zu schmieren, um eine optimale Funktion des Laufbands zu gewährleisten. Nur das Schmieröl von Horizon Fitness verwenden! Bitte wenden Sie sich an Horizon Fitness, wenn Sie Fragen zum Auftragen des Schmieröls haben.

- *Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.*
- *Die beiden Schrauben an den hinteren Rollen lösen. (Am besten zwei entfernbare Markierungen auf beiden Seiten des Rahmens anbringen und Rollenposition markieren). Nach Lösen des Laufgurts den Schmierölbehälter nehmen und auf die gesamte Oberfläche des Laufdecks Schmieröl auftragen. Beide Rollenschrauben wieder in der vorherigen Position anziehen (in Übereinstimmung mit den zuvor vorgenommenen Markierungen). Anschließend das Stromkabel einstecken, den Sicherheitsschlüssel einstecken, das Laufband einschalten, und zwei Minuten auf dem Laufband gehen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.*
- *Luftfederungen mit Spray auf Teflonbasis schmieren.*

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer +49/ 2234/ 9997-100 an.



D:

Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:

Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:

Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:

Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:

Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Tel.: +49/ 2234/ 9997-100
Fax: +49/ 2234/ 9997-200
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Tel.: +49/ 2234/ 9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

www.horizonfitness.de